



کمانی کی ناپ پوزیشن چھن گئی

پونچھ میں ملی ٹنٹوں کی کیمین گاہ تباہ، اسلحہ برآمد

وادئ میں دوران شب درجہ حرارت میں بہتری

تازہ ہر فباری اور بارشوں کا قوی امکان، 2 سے 3 ڈگری تک پھر برف و باران



سری نگر: 29 نومبر 11

انسداد و ہشت گردی، سائبر فراڈ، ساحلی سلامتی اور منشیات سمیت دیگر پہلوؤں پر غور

اڈیشہ میں تین روزہ آل انڈیا ڈی جی پیز اور آئی جی پیز کانفرنس کی باضابطہ طور پر شروعات



ریاستوں اور یونٹوں...

توجہ مرکوز کرے گی۔ سی این آئی کے مطابق انسداد و ہشت گردی، بائیس بازو کی انتہا پینڈی، ساحلی سلامتی، نئے فوجداری قوانین اور جموں و کشمیر میں ملی منشیات سمیت دیگر پر غور کیا جائے گا۔

انتظامی محکموں کے ذریعہ مخصوص اہم اسامیوں کی بھرتی کا معاملہ

حکومت نے بھرتی میں 6 لاکھ کی توسیع کی

اس مدت کے دوران محکمے مقررہ طریقہ کار کے مطابق بھرتی کے قوانین کو حتمی شکل دیں گے



انتظامی محکموں کی طرف سے پیش کی جانے والی اسکی تھاپو پروفور کرنے کے لیے ایک چیک لسٹ کے ساتھ رہنما خطوط جاری کرے۔ اس کے مطابق، اسے آر آئی اور ریٹیک ڈیپارٹمنٹ نے اس سال 21 جون کو ایک آرڈر کے ذریعے رہنما خطوط/چیک لسٹ کو تسلیم کیا۔ ابتدائی طور پر، ایگزیکٹو آرڈر کے ذریعے بھرتی کے قوانین کی اطلاع دینے کا انتظام صرف چھ ماہ کی مدت کے لیے کیا گیا تھا۔ تاہم، اسے آر آئی اور ریٹیک ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ہدایات یا چیک لسٹ جاری کرنے کے بعد محکموں کے لیے تھاپو پروفور کرنے سے پہلے اسے آر آئی اور ریٹیک کے ساتھ ساتھ محکمہ کے جان کنٹری حاصل کرنے کے لیے دستیاب وقت کو نمایاں طور پر کم کر دیا گیا، جو بھرتی کے جاری کیے گئے ایک سرکاری حکم نامے میں 101۔

ملک دشمن عناصر اور ملی ٹنٹوں کو پناہ دینے والوں کو سخت وارننگ

شہری چوکس رہیں، مشکوک سرگرمی کی اطلاع دیں: ایس ڈی جی پی آئنڈ جین



اداروں کے ساتھ...

واپس اور واپس کیسے تھاپو تھاپو کریں۔ ایس ڈی جی پی آئنڈ جین نے وارننگ دی کہ جو لوگ ملک مخالف عناصر رکھتے ہیں یا ہشت گردوں کو کسی حد تک مدد فراہم کرتے ہیں، انہیں سخت تنبیہ دی جائے گی۔ ایس ڈی جی پی آئنڈ جین نے کہا کہ شہری چوکس رہیں اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع دے کر قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ...

عمر عبداللہ، فاروق عبداللہ اور دیگر پارٹی لیڈران نے عمرہ مکمل کر لی

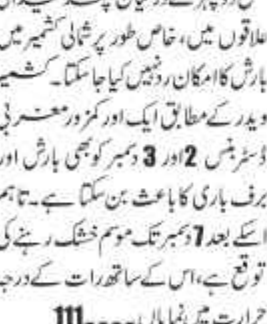
مقدس مقام پر ہم سب نے جموں و کشمیر میں خوشحالی کی دعا کی: ناصر اسلم وانی



وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ، منشیال کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ، دیگر پارٹی لیڈران نے عمرہ مکمل کر لی ہے اور وہ آج یعنی سنہ 29 نومبر کو واپس پہنچے۔ اس دوران وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی نے کہا کہ ہم سب نے جموں و کشمیر میں واپس آ کر خوشحالی کی دعا کی۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں جموں و کشمیر کے سرکردہ لیڈروں کا ایک وفد آج صبح تھاپو وار کو عمرہ کی مقدس زیارت مکمل کرنے کے بعد واپس لوٹ رہے ہیں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے ساتھ منشیال کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ... 105۔

شمالی کشمیر کو خط پیر پینچال سے جوڑنے کا جامع پروجیکٹ مرتب

لاگت 3300 کروڑ روپے، مغل روڈ کی توسیع باہمولہ اور گلگرمگ تک لینے کا منصوبہ



جلد شروع ہونے والا ہے۔ شاہراہ کے اس حصے کو تعمیر...

شمالی کشمیر کو خط پیر پینچال سے جوڑنے کا ایک جامع منصوبہ مرتب کیا گیا ہے جس پر حیدرآباد شروع کیا جا رہا ہے۔ اسے کے این ایس کے مطابق شمالی کشمیر میں باہمولہ کو راجوری سے جوڑنے والی 300 کلومیٹر طویل ہائی وے پروگرام...

وادئ کشمیر میں کینسر کے مرض میں تشویشناک اضافہ

سینٹرل یونیورسٹی میں 23 دسمبر سے 7 فروری تک چھٹیاں

یونیورسٹی میں تمام تعلیمی پروگراموں کو مکمل طور پر بند کر دیا گیا، جس کے تحت یونیورسٹی میں 23 دسمبر سے 7 فروری تک سماجی تعلیلی تعطیلات جاری رکھنے کا ارادہ رکھنے والے محکمے، یا سنٹرل یونیورسٹی کشمیر کے حساب سے 7 فروری تک جاری رہیں۔ اس کے علاوہ، ایس ڈی جی پی آئنڈ جین نے کہا کہ شہری چوکس رہیں اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع دے کر قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ...

قومی شاہراہوں سے آمدنی ایک ہزار کروڑ سے تجاوز کر گئی

شاہراہوں کی کل تعمیری لاگت 13,813.42 کروڑ روپے تک پہنچ گئی: گڈ کری



انہم قومی شاہراہوں کے ساتھ واقع کئی ٹول پلازوں سے ٹول آمدنی حاصل کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایس ڈی جی پی آئنڈ جین نے کہا کہ شہری چوکس رہیں اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع دے کر قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ...

انہم قومی شاہراہوں کے ساتھ واقع کئی ٹول پلازوں سے ٹول آمدنی حاصل کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایس ڈی جی پی آئنڈ جین نے کہا کہ شہری چوکس رہیں اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع دے کر قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ...

سرمائی اجلاس، چوتھے روز بھی ہنگامہ آرائی اور شور شرابہ

اڈوائی اور سنجنھل معاملات پر اپوزیشن کا احتجاج، لوک سبھا کی کارروائی پیر تک ملتوی



لوک سبھا میں اڈوائی گروپ پر ہمتوانی کے الزامات اور سنجنھل کے پرتشدد واقعے پر اپوزیشن کی کارروائی کی باعزت ایوان کی متاثر ہوئی اور یہ پرتشدد ملتوی کر دی گئی۔ واہس آف انڈیا کے مطابق اڈوائی گروپ پر ہمتوانی کے الزامات اور...

خواتین تھکن کو نظر انداز نہ کریں

کیا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انڈے نقصان ہوتے ہیں



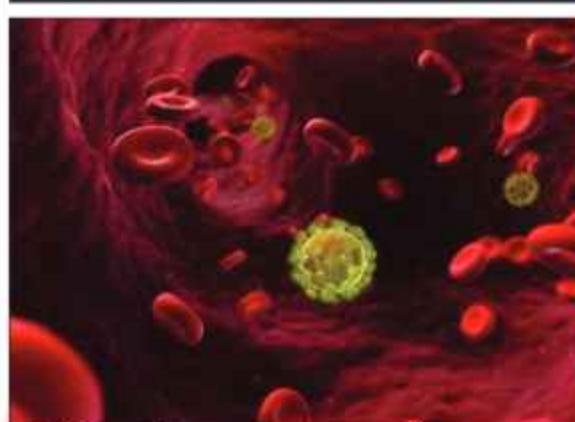
کیا عاٹ بن سکتا ہے۔ اب نئی تحقیق میں بتایا گیا کہ انڈوں کا استعمال ذیابیطس کے عاٹ افراد کے خون میں موجود کولیسٹرول کی سطح پر کچھ زیادہ اثرات،

انڈے غذائی کولیسٹرول سے بھرپور ہوتے ہیں تو کیا یہ ذیابیطس ناپسندیدہ عاٹ افراد کو نقصان دیتے ہیں۔ درحقیقت عام طور پر غذائی کولیسٹرول سے بھرپور غذا ایسے جیسے انڈوں کے ہارے میں ذیابیطس کے مریضوں کو مضر ہو دیا جاتا ہے۔ تاہم کچھ نئے سائنس دانوں نے امریکن جرنل آف نیوٹریشن میں شائع ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ ذیابیطس کے مریضوں کی طرف سے انڈے کھانے سے ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔

آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے والا آلہ ایجاد

کیورینا، سنگا پور کے طبی ماہرین نے موزی مرض کی شناخت کرنے کے لیے ایسا آلہ ایجاد کر لیا جو آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کر لے گا۔ تصنیف کے مطابق ایک یوٹیوب ویڈیو، ایم آئی ٹی اور سنگا پور کی نیا ٹیک یونیورسٹی کے ماہرین نے موزی مرض کی شناخت کے بعد ایجاد کیا جو آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کر سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ آلہ خون کے نمونوں پر مبنی مائع یا پانی کے طریقے سے خون میں موجود کینسر کے ذرات کی آسانی کے ساتھ شناخت کر سکتا ہے۔ آگے کو انسانی جسم میں موجود ہر ایک نالی سے گزرا جاتا ہے جس کے بعد ایک خاص سمت سے آواز کی لہروں کی چھٹی جاتی ہیں تاکہ کینسر والے بڑے اور سخت خلیات کو سطح پر آسانی کے ساتھ لایا جاسکے۔ ماہرین کے مطابق اس عمل سے کینسر کا خلیہ تیار نہیں ہوتا بلکہ آسانی اور بہت تفصیل سے دیکھا جاسکتا ہے کہ مریض کی کون سی قسم ہے۔ ایک یوٹیوب ویڈیو میں میجر میل سائنس کے پروفیسر ٹونی جون ہوا ٹوگ اور ان کے ساتھیوں نے خون کو ایک بار ایک نالی سے گزرا اور اس پر ایک خاص سمت سے آواز کی لہروں کی چھٹیوں سے آواز کی لہروں کی قوت ڈال دی گئی اس لیے خون کے ذرات خلیات گزرتے رہتے لیکن کینسر والے بڑے اور سخت خلیات خون کی سطح پر ظاہر ہوئے۔ بعد ازاں ماہرین نے انہیں ایک اور چھٹیوں کے ذریعے خانے میں جمع کیا۔ ماہرین کا کہنا ہے۔

ایچ آئی وی کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت



ایچ آئی وی ویکسین لا علاج مرض ہے جو کایڈز کی شکل میں دنیا بھر میں لاکھوں افراد کی اموات کا باعث بن چکا ہے۔ مگر بہت جلد ایچ آئی وی لا علاج مرض نہیں رہے گا کیونکہ ماہرین طبی نے اس پر قابو پانے کے لیے موثر ویکسین کے حوالے سے انتہائی پیشرفت کی ہے۔ بارڈو یونیورسٹی کے ماہرین نے ایچ آئی وی ویکسین کے حوالے سے ویکسین تیار کی گئی اور اب انسانوں میں اس کے ابتدائی تجربات میں تحقیق کو کامیابی سے پیش قدمی ہے۔ تجربہ جاری ہے جن افراد پر تجربے کے طور پر اس ویکسین کا استعمال کرایا گیا، ان کے اندر ایچ آئی وی کے خلاف کسی ذہنی قسم کا رجسٹر سامنے آیا ہے جبکہ 80 فیصد مریضوں میں تو یہ پیشرفت کافی نمایاں رہی۔ تحقیق نے یہ بھی دریافت کیا کہ ویکسین ایچ آئی وی کے عاٹ 67 فیصد



چھٹا رامن نہیں۔ چھوٹے بچے کا رونا، جھوک لانا، فیکرنا، کچی وغیرہ جلدوں اور لوڈ ٹینک سے بھی ہونے میں دوسرے۔ اس مرض کی دیگر علامات میں جلد میں خشکی اور تھکاؤ کا پیدا ہونا، بالوں کا پتلا اور بے لچک ہونا،

ماہرین طب و نفسیات کا کہنا ہے کہ ہمارے ہاں ہر چار گھنٹوں میں سے ایک گھنٹہ صحت کا عاٹ ہے جس کی ایک سے زیادہ وجوہ ہیں جن میں سرفہرست خون کی کمی ہے جو خواتین میں عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خواتین میں صحت کی ایک اور وجہ تھکن کی ہے۔ خواتین ہاؤس وانگ ہوں یا ورکنگ وومن اپنے گھروں اور ملازمت کی کنبوں پر سب سے کم سہت اور سہت طلب کام انجام دیتی ہیں، ان کا لٹاؤ ہے کہ وہ کم سے کم 9 یا 10 گھنٹے کی گہری نیند ضرور ہونی چاہیے۔ خواتین کی زندگی میں بڑی نقصانات جمع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں بڑی مشکلات پیدا کر دیتے ہیں۔ چنانچہ لازم ہے کہ ایک رات کی بے خوابی کا اثر زائل کرنے کے لیے آگے اٹھیں اور نیند ضرور پوری کریں۔ نیند کے دوران اس میں خلل پڑنا بھی لازم ہے جس سے

ریشوں سے بھرپور گو بھی صحت کے لیے انتہائی مفید



اور غذائی کو روکتے ہیں۔ ای وجہ سے یہ سوزش، اندرونی جلن اور کئی اقسام کے کینسر کو روکتے ہیں۔ گو بھی معدے کے لیے انتہائی مفید ہے اور یہ بیلڈ پریشیا کا مقدار وزن بڑھانے میں بھی مددگار ہے۔ گو بھی کی مقدار اور دماغ کے لیے انتہائی مفید ہے۔ گو بھی میں موجود پروٹین، 5.3 گرام کاربوہائیڈریٹس، دو گرام فیٹ اور دو گرام سے کچھ زائد فائبر (شیرے) موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹانوس، سی، فوایٹ، وٹامن کے اور وٹامن بی 6 کی بھی اچھی مقدار پائی جاتی ہے تاہم جراثیم افزا ہوتی ہے اس میں کینسانی مضر ہوتی ہے۔ گو بھی اسی آکسیڈیشن سے بھرپور ہے یعنی آکسیڈن گلیکولین گزرتا ہے

کراچی: ماہرین گو بھی کو برسلز اسپتال کی طرح ہر روز قرار دینے پر غور کر رہے ہیں کیونکہ ہر ماہ اس کے نئے فوائد سامنے آتے ہیں، اس میں کینسر سے لڑنے والے طاقتور اجزا اور فائبر کا خزانہ موجود ہے اس کا تعلق براسیکا کیٹیگری سے ہے اور ای وجہ سے یہ صحت کا ایک خزانہ ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک کپ چھوٹی گو بھی میں صرف 27 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اس میں دو گرام پروٹین، 5.3 گرام کاربوہائیڈریٹس، دو گرام فیٹ اور دو گرام سے کچھ زائد فائبر (شیرے) موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹانوس، سی، فوایٹ، وٹامن کے اور وٹامن بی 6 کی بھی اچھی مقدار پائی جاتی ہے تاہم جراثیم افزا ہوتی ہے اس میں کینسانی مضر ہوتی ہے۔ گو بھی اسی آکسیڈیشن سے بھرپور ہے یعنی آکسیڈن گلیکولین گزرتا ہے

نرم و ملائم ہاتھ؛ خواتین کے حُسن کی علامت

ملک وال: پھرے کی دیکھ جھال کے پھرے ہم اکثر اپنے ہاتھوں کو بیکر بھول جاتے ہیں۔ ہاتھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ گھریلو نسخوں کا استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے بہت زیادہ صحت کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ اکثر ہم پھرے کی دیکھ جھال میں لگ جاتے ہیں اور کیم کے دوسرے حصوں کو بیکر نظر انداز کر دیتے ہیں جس کا زیادہ اثر ہمارے ہاتھوں اور نگوں پر پڑتا ہے۔ آپ اپنے ہاتھوں کو چھٹی جاتی ہیں لیکن اپنے ہاتھ بھی نہیں چھٹی سکتیں، اس کے علاوہ جب آپ اپنی دوست خواتین یا رشتہ داروں سے ہاتھ ملاتی ہیں تو آپ کے ہاتھوں کی چھٹی کی وجہ سے آپ کی شخصیت پر بہت برا اثر پڑتا ہے، اس لیے آپ اپنے ہاتھوں کی گھٹ کو بیکر کریں اور ان کو نرم و ملائم بنائیں جس کے لیے آپ گھریلو نسخوں کا استعمال کر سکتی ہیں اور ہاتھوں کو نرم و ملائم بنائیں۔ گھروں سے اور پھر یوں والے ہاتھ پوری شخصیت پر برا اثر ڈالتے ہیں جس سے شخصیت اور وقار جبروت ہوتا ہے۔ جس طرح چہرے کو حفاظت کی

کم نمک کھانا بھی جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے



کیوں نہ ہو، غذا میں نمک کا بہت کم استعمال دل کے دورے اور فاقہ کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ کم نمک کا زیادہ استعمال کم کرنے کی اہمیت پہلے سے متنازعہ تھی تاہم ایک نیا تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ کم نمک کا استعمال جان لیوا

کم نمک کھانا بھی جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے

نمک کا بہت زیادہ استعمال فاقہ اور ہارت ایک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے جس کے بہت کم استعمال سے نتیجے میں بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ انتہائی کم نمک کا استعمال والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ میک ماٹر یونیورسٹی اور ہینسلن ہائیڈر سائنسز کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ نمک کا بہت کم استعمال کرنے کے نتیجے میں دل کے دورے اور فاقہ بڑھ جاتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران 49 ممالک کے ایک لاکھ 30 ہزار افراد کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھا گیا کہ نمک کے استعمال، امراض قلب اور فاقہ وغیرہ کے درمیان کیا تعلق ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ لوگ چاہے ہائی بلڈ پریشر کے ہی عاٹ

خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی طاقت میں اضافہ

ایک تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی صحت میں بہتری آتی ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق جن مردوں نے 14 ہفتوں تک روزانہ خشک میوہ جات کھائے ان کے سپرم کی تعداد بڑھ گئی اور سادھی سادھی ان کے سپرم کے تھکنے کی طاقت میں بھی اضافہ ہوا۔ یہ تحقیق ایک وقت سے آئی ہے جب تقریباً تمام مغربی دنیا کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی پائی گئی ہے جس کی وجہ آلودگی، سگریٹ نوشی اور غیر صحت مند عادات بتائی جاتی ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اچھی اور صحیح خوراک سے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ہر سات سے ایک جوڑے کو بچہ پیدا کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور اکثر یہ نصف جوڑوں میں اس کی وجہ ہوتی ہے۔ سائنس دانوں نے 119 صحت مند مردوں کا انتخاب کیا جن کی عمریں 18 اور 35 سال کے درمیان تھیں اور انہیں دو حصوں میں تقسیم کر دیا۔ ان میں سے ایک گروپ کو روزانہ 60 گرام خشک میوہ کھانے کو کہا گیا جب کہ دوسرا گروپ جو خوراک کھانے کو کہا گیا اور اس پر قائم رہا۔ سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ میوہ جات کھانے والے گروپ کے سپرم کی تعداد میں ماہرین کے مطابق اس تحقیق کے نتیجے میں اس طرح سے ہوتی ہے کہ خشک میوہ جات میں اومیگا 3 ایسڈ، ایسٹی آکسیڈن اور بی وٹامن فوایٹ ہوتے ہیں جن کے بارے میں پہلے سے معلوم ہے کہ وہ اندر زرخیزی میں اضافہ کرتے ہیں۔ تاہم مغربی دنیا کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی واقع ہوتی ہے جس کی وجہ آلودگی، سگریٹ نوشی اور غیر صحت مند عادات بتائی جاتی ہے جن کی پوری ترقی اور فرو بردگی کے ذریعہ الہرٹ سائنس ویکٹس اس تحقیق کے سربراہ تھے۔ انہوں نے کہا: سائنسی شواہد اکتھے ہو رہے ہیں کہ اچھی خوراک سے زرخیزی میں مدد ملتی ہے تاہم کچھ دوسرے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ یہ مزید صحت مند اور نظارہ زرخیز تھے، اس لیے یہ دیکھنا باقی ہے

موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ

جسم کے فربہ ہونے کی بڑھتی ہوئی وجوہات ہیں جن میں سب سے بڑی وجہ جنگ فوڈ کا استعمال اور ورزش نہ کرنا ہے، تاہم ماہرین نے نونا پلے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ کی طرف توجہ دینی ہے کہ ماہرین کے مطابق رات میں اچھی اور پرسکون نیند سونا آپ کے صحت مند رہنے کی ضمانت ہے۔ تاہم اگر آپ رات میں بے سکون نیند سونے ہیں یا کم سونے ہیں تو آپ کو مونا پلے میں مبتلا کر سکتی ہے۔ نیند میں خلل پڑنا اور بے سکون نیند سونا آپ کی صحت کے دورے میں معمول بن چکا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ سونے سے نیند امارت فوڈ کا استعمال ہے جس کی نیند روکنی نیند کے خلیات پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ نیند میں خلل جسم پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ دن کے اوقات میں بے چینی پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ دوسرے مونا پلے میں کی کر سکتا ہے۔ نونا پلے کی عموماً میں اضافہ کرنے آپ کے جسم کو فربہ کی طرف مائل بھی کر سکتا ہے۔ سونہ پلے کی ایسا ہی نوعیت کی نیند ماہرین کا کہنا ہے کہ بے سکون نیند دراصل مونا پلے کو دھت دینے کا سبب ہے۔ ان کے مطابق بچہ اور پرسکون نیند ایک اچھی اور خوشگوار طرز زندگی کی علامت ہے جو کئی طبی چیلنجوں سے بچا سکتی ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق صرف ایک رات بھی کم یا بے سکون نیند سونے کو جسم کو مونا پلے کو بھاریت سبب کر دیتی ہے جس کے بعد جسم کو اپنے معمول کے افعال میں نظام خلل اور باطن کے لیے درد کا شکار بننے کی خطرہ ہوتی ہے۔ تحقیق میں شامل ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ کم نیند جسم کے ان خلیات کو متاثر کرتی ہے جو جھوک پیدا کرتے ہیں۔

فضائی آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے، تحقیق

نیوسوری، امریکہ: نظارہ فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے مرض کے درمیان دور دور تک کوئی تعلق نظر نہیں آتا لیکن اب ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس سے قبل عالمی ادارہ برائے صحت (یو ایچ او) نے واضح طور پر اعلان کیا تھا کہ فضائی آلودگی سے ہر سال سائیس ہزاروں سے کئی لاکھ امراض قلب اور دیگر بیماریوں سے لاکھ لاکھ اموات ہوتی ہیں۔ لیکن اب اس کا ذیابیطس سے بھی تعلق دریافت ہوا ہے۔ مزید لونی میں واضح اور قطعی یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن نے دیگر اداروں کے ساتھ مل کر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کا انکشاف کیا ہے۔ یہ تحقیق نیو یارک یونیورسٹی اور جرنل میں شائع ہوئی ہے۔ اس میں امریکی فوجیوں کا ساڑھے آٹھ سال تک مطالعہ کیا گیا ہے جو ذیابیطس کے عاٹ تھے۔ اس مطالعے میں کئی ماہوں پر تحقیق کی گئی ہے جن میں نفا میں سوڈیم کی موجودگی اور پٹیلے اعضا میں فربہ کیریٹیو نوٹ کیا گیا ہے۔ اس بنا پر ماہرین نے کہا ہے کہ فضائی آلودگی سے ہر سال 32 لاکھ افراد ذیابیطس میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ تحقیق کے سینیٹر تحقیق زکام علی نے کہا، 'ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ پوری دنیا میں فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ یہاں تک کہ یو ایچ او اور امریکی عوام کی عاٹ کے نتیجے میں کم از کم ذیابیطس کے درمیان تعلق کو سمجھیں سکتے ہیں۔ تاہم آلودگی کی اجزا سانس کے ذریعے جسم کے اعضا اور لٹوزنگ میں جذب ہوجاتے ہیں۔ اس طرح سے جسم میں انسولین کی حساسیت متاثر ہوتی ہے جس سے لوگ عاٹ کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ماہرین نے فرور کیا ہے کہ فربہ ممالک اس سے زیادہ لوگ متاثر ہوتے ہیں جن میں بھارت اور انڈونیشیا جیسے ممالک شامل ہیں جبکہ کیوبا، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ جیسے ممالک میں یہ شرح بہت کم ہے۔

چاکلیٹ کا عالمی دن چاکلیٹ کھا کر منائیں



کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ چاکلیٹ کھانے والوں کی یادداشت ان افراد سے بہتر ہوتی ہے جو چاکلیٹ نہیں کھاتے یا بہت کم کھاتے ہیں۔ دراصل چاکلیٹ دماغ میں خون کی روانی بہتر کرتی ہے جس سے یادداشت اور کینے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق نائٹ میں چاکلیٹ کھانے والے افراد میں بھر چاک اور بچہ ہوتے ہیں اور وہ اپنے کاموں میں زیادہ صلاحیت اور موثر عملی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ برادین چاکلیٹ جسم کو نقصان پہنچانے والے کولیسٹرول میں کمی کے مفید کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

چاکلیٹ کا عالمی دن چاکلیٹ کھا کر منائیں

کیا آپ جانتے ہیں آج دنیا بھر میں بچوں اور بڑوں کی پسندیدہ چاکلیٹ کا عالمی دن منایا جا رہا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلی بار چاکلیٹ متعارف کروائی گئی تھی اور یہ پاپ میں چھٹی بار چاکلیٹ متعارف کروائی گئی تھی اور یہ پاپ اسی کی یاد میں منایا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں چاکلیٹ کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں جن میں آج کے دن اور پیچھے ڈالنے جبکہ سفید، سیاہ اور بھورے رنگ کی چاکلیٹس شامل ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نظارہ خواتین کے لیے نقصان دہ ہیں جانے والی چاکلیٹ جسمانی دوامی صحت پر نہایت مفید اثرات مرتب کرتی ہے۔ آئیں دیکھتے ہیں کہ چاکلیٹ کھانے سے ہم کیا کیا فواید حاصل

بچوں کو نظر کی کمزوری سے بچانے کا آسان طریقہ



آج کے بچے کران کے رویوں اور سادھی زندگی کو بھرتے جاتے ہیں اور ان کی ذہانت و اہلیت کا تعین کرتے ہیں۔ اس سے قبل بھی ایک تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ

حال میں ایک تحقیق میں ماہرین نے انکشاف کیا کہ وہ بچے جو باہر کھلی فصلیں کھیلتے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔ برٹش جنرل آف اڈیوٹو لوجی میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے لیے 5 ہزار سے زائد بچوں کا معائنہ کیا گیا۔ تحقیق کے لیے ماہرین نے بچوں اور ان کے والدین کے طرز زندگی، ان کے معمولات اور دیگر عوامل کا جائزہ لیا۔ ماہرین نے دیکھا کہ وہ بچے جو باہر کھلی فصلیں میں وقت گزارتے تھے، ان میں دور کی نظر کی کمی تھی، ایسے بچوں میں نظر کی کمزوری یا اس کا امکان زیادہ پایا گیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کھلی فصلیں کھیلنا بچوں کی جسمانی دوامی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ ان پر بڑا مثبت اثرات مرتب کرتا ہے جو

آؤسی غریب و محتاج کو سہارا دیں



از قلم ، مفتی محمد ضیاء

اسلام پوری دنیا کے لئے مکمل نظام حیات ہے۔ اسلام میں ہر ایک کے حقوق کا خیال رکھا گیا ہے۔ اللہ عزوجل نے اپنے بندوں کو بے یار و مددگار نہیں چھوڑا۔ ہر ایک کے لیے ایسے اسباب و ذرائع ابلاغ مہیا کر دیے ہیں۔ اللہ عزوجل کے بندے آسمانی کے ساتھ زمین پر رہ کر اپنی زندگی کے شب و روز شگفتگی اور شگفتگی کے ساتھ بسر کر سکتے۔ جنتیم و فلس و نادار اور لاوارث بچوں کے بھی معاشی حقوق ہیں۔ ان کی مکمل کفالت اور ان کے حقوق کی پاسداری ہے۔ اور اس سے صرف نظر کر لینا ان کے حقوق کے نقصان کی پامالی ہے۔ اسلامی تعلیمات ہر طرح سے اپنے جاننے والوں کے لئے مکمل نظام زندگی بیان کرتی ہے۔ چاہیے وہ معاشی زندگی ہو یا کسب و کار یا زندگی جو انفرادی زندگی ہو یا اجتماعی زندگی جو اس وقت جو بات موضوع بحث ہے وہ ہے معاشرے کے ایک خاص حکم کی جو ہمارے معاشرے کو تباہ و برباد ہونے سے روکتا ہے۔ میری مراد ہے غریب و محتاج اور مساکین کی دل جوئی اور ان سے اللہ و محبت ان کی ضروریات زندگی کا پاس و لحاظ اور ہمدردی و دلچسپی اور اسلامی کی ایسی پاکیزہ تعلیمات ہیں جو معاشرے کو تباہ و برباد ہونے سے بچاتی ہیں۔

بوجہ نیکے غریبوں کی مدد کرتے وقت کچھ مال اس کے ہاتھ میں دے کر تصادیر لی جاتی ہے اس تصور کو کفیل بک پر ایڈو کرتے ہیں اور اخبارات وغیرہ میں بھی لکھواتے ہیں اس غریب عزت داری عزت کا جنازہ نکلتے ہیں اس طرح کا یہ فعل بدترین گناہ ہے لہذا اس فیصلے عمل سے ہماری قوم کو پرہیز کرنا چاہیے۔ تو جوڑے ہی آپ ہم ان پر کوئی احسان کر رہے ہیں جو انہیں سہارا دے رہا ہے۔ یہ تو یقیناً عبادت اور حکم ربی ہے اگر ہم اس سے صرف نظر کریں تو یقیناً یہ ہمارے ایمان کے لیے کوئی سعادت مندی کی بات سمجھنی ہوگی۔

اسے ہماری قوم کے خیر خواہوں ان غریب و محتاجوں کی بے کسی کا تشاخص بناؤ۔ ان کی عزت و توقیر کو سہارا دینا تمام مت کرہ یا اسلام کی تعلیمات نہیں ہے بلکہ ایسی ہی سزا ہے کہ وہ تو یہ ہے کہ اپنے والا ہاتھ بہرے دینے والے سے۔ احادیث صحیفہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں بار بار اس بات کی تاکید کی گئی ہے کہ غریبوں کو محتاجوں کی امداد کی جائے اور ان کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آیا جائے۔ سرکارِ مدینہ سلطان باقریہ قرآنِ اربعہ و سید فضیلینہ صاحبہ معطر پینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم خود بھی ایسا کرتے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم تو غریبوں کے مالی غریبوں کے مولیٰ جانتے آپ کی چشم مبارک ہم بوجائی تھی جب کسی ایسا چارو و فلس کو دیکھ کر

اللہ کے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے غریبوں اور مسکینوں کو محتاجوں کے بارے میں اپنی امت کے خیر خواہوں کو کیا کیا تعلیم دیا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے اپنے دل کے سخت ہوجانے کے بارے میں ذکر کیا تو کریم آقا علیہ السلام نے ارشاد فرمایا اگر تم اپنے دل کو نرم کرنا چاہتے ہو تو مسکینوں کو کھانا کھاؤ اور غریبوں کے سر پر ہاتھ رکھو۔ حضرت عبداللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کثرت سے ذکر اچھی مشغول رہتے عام بات نہایت بہت کم فرماتے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نماز کو طول فرماتے اور غصے کو مختصر فرماتے اور آپ کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نمازوں اور مسکینوں کی حاجت روائی کرنے کے لیے ان کے ساتھ چلنے میں کوئی عارضہ نہیں فرماتے تھے حضرت ابوامامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے کسی غریب کے سر پر ہاتھ پھیرا اور اس کا مقصد صرف اللہ عزوجل کی خوشنودی حاصل کرنا تھا۔

تو اس کے لیے ہر اس مال کے بدلے نکلیں جس میں جس مال کو اس کا ہاتھ لگا تھا جس نے اپنی ذرکات کسی غریب کو دیا ہے اس کے ساتھ اچھا سلوک کیا تو وہ اور میں جنت میں اس طرح ہوں گے۔ آپ کریم آقا نے اپنی عبادت کی انگشت مبارک اور درمیانی انگشت مبارک میں حضور اسما فاضلہ رکھا۔ تہجد۔ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "میں اور جنت میں سے والا جنت میں اس طرح ہوں گے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انگشت شہادت اور بیچ والی انگشت مبارک سے اشارہ کیا حضرت مصعب بن سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ (ان کے والد) حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو یہ خیال ہوا کہ انہیں اپنے سے کم تر لوگوں پر فضیلت حاصل ہے تو نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم لوگ تو انہیں کمزوروں کی وجہ سے مدد کرو اور زنی دے جاتے ہو۔ (بخاری شریف) ان احادیث مبارک کی روشنی میں یہ بات سمجھیں آگئی ہوگی کہ ان چاروں فلس و نادار لوگوں کی مدد کرنا حکم نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بھی ثابت ہے طریقہ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بھی ہمیشگی امت یہ ہم غلامان محمد مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے لیے عبادت ہے۔ اس میں ہم غلامان محمد صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے لئے قانع و کامرانی ہے اس بات کا خیال رہے کہ ہمارے عمل خیر صرف عبادت و تجارت نہ بنے۔ اس دور پر فتن میں جہاں امت مسلمہ انتہائی کرب و اذیت میں مبتلا ہے ہر چہاں جانب امت مسلمہ کی سچ و پکار بلند ہو رہی ہے سچے پوز سے مردوں زن قربان ہو رہے ہیں ہزاروں قیمتی افراد بے

محتاجوں، غریبوں، یتیموں، اور ضرورت مندوں کی مدد و مزاج بری، حاجت روائی اور اور دل جوئی کا پاس و لحاظ کرنا اسلام کا بنیادی درس (نقطہ نظر) ہے۔ دوسروں کی امداد کرنا اور ان کے ساتھ حتی المقدور تعاون کرنا ان کے لیے روز مرہ کی ضرورت کی اہم فریضہ کرنا ہے۔ اسلام نے کاروبار اور اللہ عزوجل کو راضی کرنے کا نسخہ کیا ہے۔ خالق کائنات اللہ عزوجل نے ایسوں کو اپنے مال میں سے غریبوں کو دینے کا حکم دیا ہے صاحب استطاعت پر واجب ہے کہ وہ مستحقین کی حتی الامکان مدد کرے۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔۔۔

سورۃ البقرہ 177 ترجمہ * کچھ مال نکلی نہیں کہ منہ مشرق یا مغرب کی طرف کرو یا مال نکلی ہے کہ ایمان لائے اللہ اور قیامت اور فرشتوں اور کتاب اور پیغمبروں اور اللہ کی محبت میں اپنا ہر مال دے دے رشتہ داروں اور یتیموں اور مسکینوں اور راہ گیر اور مساکین کو اور گھر میں چھوڑنے میں اور نماز قائم رکھے اور زکوٰۃ دے اور اپنا قول پورا کرنے والے جب عہد کریں اور صبر والے نصیحت اور سچی میں اور جہاد کے وقت سبھی ہیں جنہوں نے اپنی بات چینی کی اور نبی پر بیزار گاہ ہیں

* (ترجمہ از ایمان) اور دوسرے مقام پر اللہ عزوجل نے ارشاد فرمایا * یٰٰ اہل الذکر! 215 ترجمہ * تم سے پہلے ہیں۔ کیا خرچ کریں تم فرماؤ جو کچھ مال نکلی میں خرچ کرو تو وہ مال باپ اور بھائی کے رشتہ داروں اور یتیموں اور مسکینوں کو دینا اور راہ گیر کے لیے ہے اور جو بھلائی کرو بیٹک اللہ سے جانتا ہے * (کنز الایمان) ان لوگوں کی مثال جو اپنا مال اللہ پاک کی خوشنودی کی طلب میں دل کی خوشی سے خرچ کرتے ہیں۔ تو وہ لوگ نیک و حق اور عبادت کے وقت میں بھی اللہ عزوجل کی راہ میں خرچ کریں قرص حسن یا صداقت و خیرات کے لیے لازم و ضروری نہیں ہے کہ ہم ایک بڑی رقم خرچ کریں یا ہی وقت امت مسلمہ کی مدد کریں۔ جب ہمارے پاس دنیاوی وسائل باقی ہیں نہ ہوں بلکہ نیک و حق کے دنوں میں بھی ہمیں حسب استطاعت مدد کرنے کے لیے پیش قدمی کرنا چاہیے۔

ترجمہ جو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں خوشی میں اور رخ میں (کنز الایمان) ان کے رب کی طرف سے اس کے بدلے میں گناہوں کی معافی اور ایسی عقیقتیں جن کے نتیجے میں جنتی ہیں سفر قرآن صدر الفاضل سید عبد اللہ بن علی رحمہ اللہ سے اس آیت کی تفسیر فرماتے ہیں یعنی ہر حال میں خرچ کرتے ہیں۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے اللہ کے محبوب و انا ہے نبیوں منہ عن العیب صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا خرچ کرو تو ہر خرچ کیا جائے گا یعنی خدا کی راہ میں دو تمہیں اللہ عزوجل کی رحمت سے لگا (بخاری و مسلم شریف) سماوی کامیابی کا بنیادی مقصد معاشرے کے محتاجوں، مسکینوں، اور کمزوروں، بیماروں، یتیموں، یتیموں کو لوگوں کی دیکھ بھال اور ان کی فلاح و کامرانی ہے اور ضروریات زندگی کا خیال رکھنا درس عظیم ہے۔

اسلامی تعلیمات کا اللہ عزوجل نے قرآن مجید میں اس حوالے سے متعدد مقامات پر مختلف طریقوں سے حکم دیا ہے ان کی دل جوئی کی جائے انہیں سے سہارا نہ چھوڑا جائے مگر ایک بات کا ہم سب کو خصوصیت کے ساتھ خیال رکھنا چاہیے انہیں صداقت و خیرات و عطیات دے کر ان پر احسان نہ بنایا جائے کیونکہ دے کر احسان جتنا تہنباری نیکو کو برآوردے گا۔ اللہ عزوجل قرآن مجید میں میں مؤمنین سے خطاب ہو کر ارشاد فرمایا کہ اے ایمان والو! اپنے صدقات شائع نہ کرو لینے والوں کو ایذا دے کر آن ہماری قوم حال یہ

خورشید عالم داؤد قاسمی

غاصب ریاست اسرائیل اس کی قابض فوجیں اور اس کے غیر مذہب، شدت پسند صیہونی شہری ہر وقت کسی نہ کسی جیل اور بھائی کی تلاش و جستجو میں گھرے کہ کوئی موقع ہاتھ لگے اور سچے سچے فلسطینیوں پر بمباری شروع کریں، فلسطینیوں کے معصوم شہریوں پر راکٹ داغ سکیں، فلسطینیوں کے خلاف بے دریغ اپنے اسلحہ کا استعمال کریں، ان کے خون سے اپنی پیاس بجھائیں، ان کی سرسبز و شاداب کھیتی اور برے بھرے باغات کو نذر آتش کر کے اپنی درندگی کو سکون پہنچائیں۔ ابھی اوائل رمضان (1442ھ) میں یہ خبر آئی تھی کہ اسرائیلی فوج کے جنگی طیاروں نے وسطیٰ غزہ میں، البریج ہما جریکب کے قریب اور خان یونس کے مقام پر مشدد بار بمباری کی۔ انہوں نے جنوبی غزہ میں رخ کے مقام پر میزائل داغا۔ دو مہینے، دو مہینے میں ایک دو بار اس طرح کی بمباری کرنا اور میزائل داغنا غاصب ریاست کے معمول کا حصہ ہے۔ جہاں تک قابض اسرائیلی فوجیوں کی بات ہے تو اس کا کسی نہ کسی شکل میں فلسطینیوں پر ظلم و جور کرنا، ان کو تکلیف و اذیت دینا اور خطرناک اسلحہ سے ایسے ہو کر، ان کو خوف زدہ اور دہشت زدہ کرنا، تو بغیر کسی استثنا، شب و روز کا مشغلہ ہے۔

غاصب ریاست اسرائیل کی طرف سے فلسطین کے خلاف اس طرح کی منظم تباہی و بربادی اور معصوم انسانی جانوں کی ہلاکت پر کسی عالمی طاقت نے نوٹس لیکر، اقوام متحدہ کے پلیٹ فارم سے یا پھر کسی دوسری یونین اور تنظیم کے پلیٹ فارم سے اسرائیل کے خلاف کارروائی کا پرزور مطالبہ نہیں کیا۔ جب بھی اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی یا اس کے ذیلی ادارے میں اس طرح کی بات آتی ہے، تو شخص رومی طور پر مذمتی قراردادوں پاس کر کے سب کے سب خاموش ہوجاتے ہیں اور اسرائیلی حکومت اپنے طور پر اس قرارداد کو مسترد کر کے، سکون کی سانس لینا شروع کر دیتی ہے۔ اگر اقوام متحدہ میں اس سے زیادہ کچھ کرنے کی کوشش کی جائے گی، تو امریکہ، بھارت، روس، یوکرین کے لیے تیار ہینڈ ہوتا ہے۔ ابھی ماہ رواں یعنی بروز منگل، 27/ اپریل 2021 کو "ہیومن رائٹس واچ" نے "213 صفحات مشتمل اپنی تفصیلی رپورٹ پیش کی ہے۔ اس تنظیم نے اپنی رپورٹ میں یہ بات واضح طور پر لکھی ہے کہ اسرائیل مقبوضہ علاقوں میں فلسطینیوں اور اپنے عرب شہریوں (دو فلسطینی جنہوں نے اسرائیلی شہریت اختیار کر لی ہے) کے خلاف "اپارتھائیڈ" (Apartheid) اور ریاستی جبر و استبداد، ظلم و ستم کے جرائم کا مرتکب ہو رہا ہے۔ اس رپورٹ کے مطابق اسرائیل کی حکمت عملی یہ ہے کہ اپنے عرب شہریوں سمیت مقبوضہ علاقوں کے فلسطینیوں پر یہودی اسرائیلیوں کے تسلط کو قائم رکھا جائے۔ "ہیومن رائٹس واچ" نے اپنی اس رپورٹ میں "بین الاقوامی عدالت" سے اپیل کی ہے کہ وہ فلسطینیوں کے خلاف برتی جانے والی نسلی امتیاز کے حوالے سے جانچ کرے اور اس جرم میں ملوث پائے جانے والے لوگوں کے خلاف قانونی کارروائی کرے۔ اپارتھائیڈ (Apartheid) ان کا معنی ہے: "ایک ایسا سیاسی نظام جہاں، لوگ واضح طور پر رنگ، نسل، جنس وغیرہ کی بنیاد پر آپس میں منظم ہوں۔" یہاں اس رپورٹ میں اس لفظ کا مطلب فلسطینیوں کے خلاف نسلی امتیاز کی ایسی پالیسی ہے جسے صاف صاف یہ بیان دیا ہے کہ اسرائیل چاس سالوں سے فلسطینیوں کے خلاف نسل پرستانہ جرائم کا ارتکاب کر رہا ہے۔ مسز کینتھ روڈ نے کھلے لفظوں میں یہ بھی کہا ہے کہ اسرائیلی حکومت کے فلسطینیوں کے خلاف نسل پرستانہ جرائم کے ارتکاب کے ثبوت موجود ہیں۔ واضح رہے کہ ہیومن رائٹس واچ حقوق انسانی کی بین الاقوامی تنظیم جو عالمی سطح پر حقوق انسانی کے لیے کام کرتی ہے۔ اس کی ہیڈ آفس امریکہ کے نیویارک شہر میں قائم ہے۔

امریکی صدر جو بائیڈن کے اقتدار سنبھالنے ہی، اقوام متحدہ میں قائم امریکی سفیر چرچ ڈولمن نے 26 جنوری 2021 کو کہا تھا کہ امریکی صدر جو بائیڈن فلسطینیوں کی مدد و بحال کرنے اور مسز انتظامیہ کے دور میں بندے کے فلسطینی سفارتی مشن کو جلد کھولنا چاہتے ہیں۔ اس سفیر نے مزید کہا تھا کہ بائیڈن کی پالیسی فلسطینیوں اور اسرائیل کے درمیان جاری تنازع کے دو ریاستی حل کی حمایت پر مبنی ہے۔ وہ اسرائیل اور فلسطینیوں کے لیے الگ الگ ریاستوں کے قیام کے حامی ہیں، جہاں اسرائیل کے ساتھ فلسطینی بھی اپنی ایک آزاد ریاست میں جی سکیں۔ اس خبر کے بعد،

غاصب اسرائیل فلسطینیوں کیخلاف نسلی امتیاز کا مرتکب

انسانیت پسند لوگوں کو ایک امید تھی کہ امریکہ کی موجودہ انتظامیہ اپنے پیشرو کے خلاف فلسطین کو مسترد کرتے ہوئے مظلوم فلسطینیوں کے لیے کچھ مثبت فیصلے لے گی، مگر "ہیومن رائٹس واچ" کی اس رپورٹ کے آتے ہی بائیڈن انتظامیہ نے بھی امید کے برخلاف اس رپورٹ کو مسترد کر دیا اور اسرائیل کو بچانے کے لیے میدان میں آگئی۔ واچ ہاؤس کی ترجمان جین بساکی نے یہ بیان دیا ہے کہ ہیومن رائٹس واچ کی طرف سے اسرائیل کے خلاف جو رپورٹ آئی ہے اور جس میں اسرائیل پر نسل پرستی کا الزام لگایا گیا ہے، وہ ہمارے موقف کے خلاف ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ امریکہ ہر سال انسانی حقوق کی تحقیقات کرتا ہے اور اس حوالے سے ایک رپورٹ شائع کرتا ہے۔ امریکی حکمہ خارجہ نے اسرائیل کے حوالے سے کبھی بھی ایسی اصطلاح استعمال نہیں کی۔

جہاں ایک طرف "ہیومن رائٹس واچ" کی یہ تفصیلی رپورٹ 27/ اپریل 2021 کو آئی، وہیں دوسری طرف بیروت میں منعقد ہونے والی عرب پارلیمنٹ اجلاس کی طرف سے، اسی دن ایک بیان جاری کیا گیا۔ اس کا ایک حصہ یہاں پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد، ہم اس پر بھی غور کریں گے کہ یہ بیان کتنا مستحکم ثابت ہوگا۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ پارلیمنٹ انسانی حقوق کی تنظیموں، قومی پارلیمنٹس اور بین الاقوامی پارلیمانی یونینوں سے وابستہ بین الاقوامی تنظیموں سے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے، قانونی احتساب کے اصول کو فعال کرنے اور اس قابض ریاست اور اس کے آباد کاروں کے خلاف کارروائی پر زور دینے کا مطالبہ کرتا ہے۔ بیان میں مزید یہ بھی کہا گیا ہے کہ اسرائیل ایک نئے سچے منصوبے کے تحت بیت المقدس کبھارے فلسطینی بھائیوں کو بھر دینا اور ذریعے اپنے گھر بار چھوڑنے پر مجبور کر رہا ہے۔ اسرائیلی ریاست بیت المقدس کی آئینی اور آبادیاتی حیثیت تبدیل کرنے کے لیے یہودی آباد کاروں کا فلسطینی آبادی پر غلبہ اور تسلط قائم کرنا چاہتی ہے۔ عرب پارلیمانی یونین نے بین الاقوامی برادری، سماجی کونسل اور دنیا کے تمام آزاد صحیر انسانوں سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ قابض ریاست اسرائیل کے فلسطینیوں کے خلاف جاری سنگین جرائم کی روک تھام کے لیے آواز بلند کریں۔ واضح رہے کہ "عرب پارلیمنٹ" عرب لیگ کا ایک ذیلی ادارہ ہے جو 27/ ستمبر 2002 کو قائم ہوا۔ عرب ممبر ممالک میں سے ہر ایک کی طرف سے تقریباً چار چار افراد اس پارلیمنٹ کے رکن ہیں۔

ایک طرف عرب پارلیمنٹ کا بیان ہے؛ جب کہ دوسری طرف کچھ عرب ممالک کے عملی اقدامات ہیں۔ اب ان دونوں صورت حال کو پیش نظر رکھ کر، دوسرے بین الاقوامی برادری سے کچھ دیر کے لیے صرف نظر کر کے، صرف عرب اور مسلم ممالک پر توجہ دینیے اور غور کیجیے، تو ایک اہم سوال آپ کے سامنے آئے گا کہ کیا ان ممالک پر عرب پارلیمنٹ کے اس مطالبہ کا کچھ اثر پڑے گا؟ جواب یقیناً "نہی" میں ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی چند مہینے پہلے کچھ عرب ممالک نے، امریکی سابق صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی گھرائی میں، غاصب ریاست اسرائیل کی طرف خوش خوشی و دوٹی کا ہاتھ بڑھا کر، اس سے سفارتی تعلقات قائم کیے ہیں۔ کسی شرط و حدود کے بغیر ان ممالک کا غاصب ریاست کے ساتھ سفارتی تعلقات قائم کرنا، درحقیقت غاصب ریاست کے سنگین جرائم کو جواز فراہم کرنے جیسا ہے۔ پھر یہ ممالک قابض و غاصب ریاست اسرائیل کے فلسطینیوں کے خلاف آواز بلند کرنے کا مطالبہ۔ زبانی جمع خرچ کرنے کے برابر ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ یہ بعض عرب ممالک اپنی طرف سے جتنی بھی کوشش کریں، جس درجے کی بھی دوٹی کریں، جس سطح کے بھی تعلقات قائم کریں، غاصب و قابض ریاست اسرائیل اور اس کا آقا امریکہ کبھی بھی ان ممالک کے حقیقی کے دوست نہیں ہو سکتے ہیں۔ قرآن کریم میں ارشاد خداوندی ہے: ترجمہ: "اے ایمان والو! یہودیوں اور نصرانیوں کو یار و مددگار نہ بناؤ۔ یہ خودی ایک دوسرے کے یار و مددگار ہیں۔ اور تم میں سے جو شخص ان کی دوٹی کا دم بھرے گا، پھر وہ انہی میں سے ہوگا۔" اللہ پاک مہربان کو یہاں قرآنی کو سمجھنے اور ان پر عمل کی توفیق عطا فرمائے!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

باقیات

101 بتایا گیا۔ سرکاری حکم نامے میں مزید بتایا گیا ہے کہ معاملے پر محاذ اقلیتی نے فوراً کیا ہے اور انتظامی حکاموں کے ایگزیکٹو آرڈر کے ذریعے بھرتی کے قوانین کے نوٹیفکیشن کی مدت میں توسیع کی منظوری کیسٹھ ماہ سے 6 ماہ کیسٹھ توسیع کی منظوری دی گئی ہے۔ اب اس لیے، مذکورہ بالا کے پیش نظر، 16 فروری 2024 کے آرڈر گورنمنٹ نمبر 635-JK(GAD) 2024 کے تسلسل میں، اس کے ذریعے ایگزیکٹو آرڈر کے ذریعے بھرتی کے قوانین کے نوٹیفکیشن کی مدت میں توسیع کی منظوری دی جاتی ہے۔ آرڈر میں لکھا گیا ہے کہ انتظامی حکاموں کی طرف سے چھ ماہ کی مزید مدت کے لیے فوری طور پر مناسب اہل ہونے کے احکامات جاری کیے جائیں۔ تاہم، اس نے کہا تو بتایا کہ بھرتی کے قوانین کی تکمیل اور شیڈول کرنے کا مستقل قبول نہیں ہوگی۔ مزید برآں، صحیح ایک مقررہ وقت میں بھرتی کے قوانین کی تکمیل اور شیڈول میں تیزی لائیں گے کیونکہ مستقبل میں اس سلسلے میں مزید توسیع نہیں دی جائے گی۔

معمول سے تم تھا موسمیاتی مرکز سری گمرکی جانب سے جاری اعداد و شمار میں مزید بتایا گیا ہے کہ بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے نوٹیفکیشن کی مدت میں توسیع کی منظوری کیسٹھ ماہ سے 6 ماہ کیسٹھ توسیع کی منظوری دی گئی ہے۔ اب اس لیے، مذکورہ بالا کے پیش نظر، 16 فروری 2024 کے آرڈر گورنمنٹ نمبر 635-JK(GAD) 2024 کے تسلسل میں، اس کے ذریعے ایگزیکٹو آرڈر کے ذریعے بھرتی کے قوانین کے نوٹیفکیشن کی مدت میں توسیع کی منظوری دی جاتی ہے۔ آرڈر میں لکھا گیا ہے کہ انتظامی حکاموں کی طرف سے چھ ماہ کی مزید مدت کے لیے فوری طور پر مناسب اہل ہونے کے احکامات جاری کیے جائیں۔ تاہم، اس نے کہا تو بتایا کہ بھرتی کے قوانین کی تکمیل اور شیڈول کرنے کا مستقل قبول نہیں ہوگی۔ مزید برآں، صحیح ایک مقررہ وقت میں بھرتی کے قوانین کی تکمیل اور شیڈول میں تیزی لائیں گے کیونکہ مستقبل میں اس سلسلے میں مزید توسیع نہیں دی جائے گی۔

پورے عرصے میں کام کرتے رہیں گے۔ 109 مشین دستیاب ہونے پر عوامی حلقوں میں تشویش کی لہر پائی جا رہی ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں ہرگزرت تے دن کے ساتھ کینسر کے معاملات میں اضافہ ہو رہا ہے اور کینسر کے اسپتالوں میں کینسر میں مبتلا مریضوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق سال 2013 سے اب تک سکور میں کینسر کے تقریباً 45,000 نئے معاملات جبکہ گورنمنٹ میڈیکل کالج سرینگر میں سال 2017 سے اب تک تقریباً 7 ہزار نئے کینسر کے معاملات ہوئے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق سال 2017 سے گورنمنٹ میڈیکل کالج سرینگر نے کینسر کے تقریباً 7,000 نئے کینسر کے مریضوں کی تشخیص کی ہے۔ فی الحال ایسی صرف ایک مشین شیر ٹیمپریٹری ٹیسٹ آف میڈیکل سائنسز صورت میں دستیاب ہے۔ جس پر عوامی حلقوں نے بھی تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ کینسر میں دستیاب نہ ہونے کے باعث مریضوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بہت سے مریضوں اور ان کے اہل خانہ نے PET-CT کے محدود دستیاب کی تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ یہ کینسر کے بڑھتے ہوئے کالے اور اس کی تفریق کیلئے اہم ہیں کینسر میں عدم دستیابی کے باعث مریض باہر سے طبی خدمات حاصل کرنے پر مجبور ہیں، جس سے مالی اور جذباتی دونوں طرح کا بوجھ بڑھتا ہے۔

بکھر پورہ، یوں مرگ، دودھ پختی اور ماگام سمیت اہم مسالوں کو جوڑے گی۔ ایک ایکار نے ہسٹیا یا کاسس پر ویکسٹ کی لاگت تقریباً 3300 کروڑ روپے ہے، جو جنوں کو جوڑے روڈ کے ذریعے وادی کشمیر سے جوڑے گا۔ ہائی وے کو مکمل بنانی 701A کے طور پر نامزد کیا جا رہا ہے، جس کی وادی کشمیر میں ٹھہر کر اور پارٹنر کے علاقوں تک توسیع کے منصوبے ہیں۔ یہ سڑک 4 لین کی ہوگی جس کی کل چوڑائی تقریباً 70 فٹ ہوگی۔ منصوبے کے کچھ حصوں کو پمپنگ فوٹی شاہراہ قرار دیا جا چکا ہے۔ ایکار نے بتایا کہ شاہراہ نارمل کے قریب فوٹی شاہراہ 1 ایکار اپنے جکشن سے شروع ہوگی، جو ماگام، دودھ پختی، یوں مرگ، بکھر پورہ، کسبلر، شوپیان اور بلپانچے جیسے علاقوں کو جوڑتی ہے، اور پانچویں سڑک کے قریب NH-144A کے ساتھ اپنے عظیم پرمٹ ہو جائے گی۔ حکام نے بتایا کہ ماگام اور سوگٹ (پمپنگ) کے درمیان کا حصہ 159 کلومیٹر پر محیط ہے اور سبکی، اہم سیاحتی مقامات سے گزرتے گا، بشمول بالائی ہڈگام کے کھنڈ میں مرگ اور دودھ پختی، چار شریف، بکھر پورہ، کسبلر، شوپیان اور بلپانچے سے بھی گزرتے گا۔ ایکار نے کہا کہ چار لین والی سڑک جنوں میں گہرائی، اسے کے مقابلے کو طور پر کام کرنے کی اور خطے میں رابطے کو فروغ دے گی، انہوں نے مزید کہا کہ اس سے موجودہ راستے پر ٹریفک کی بکھر کو کم کرنے کی امید ہے۔ جنوبی کشمیر میں یہ سڑک مشکل روڈ سے گزرتے گی، جو زووار، شاورہ، خدای مرگ، درابگام، انگر، چاری پور سے گزرتے گی، اس کے بعد وسطی کشمیر میں بکھر پورہ، یوں مرگ، چار شریف، دودھ پختی اور ماگام سے گزرتے گی۔ یہ نئی شاہراہ جنوں اور کشمیر کے درمیان مسافروں کے لیے ایک مختصر اور زیادہ موثر راستہ فراہم کرے گی اور ایک قابل پیش گوئی کی جاسکتی ہے کہ اس کی تعمیر اور اپوزیشن میں آجائیں۔ انہوں نے اپوزیشن اراکین سے کہا کہ ایوان کا کام ہے کہ وہ ایوان کی کارروائی کو خوش اسلوبی سے چلانے میں تعاون کریں اور اپنی نشستوں پر واپس جائیں۔ انہوں نے اپوزیشن اراکین سے کہا کہ ایوان کا وقت بہت اہم ہے اور ہرگزرت کو اپنا نقطہ نظر پیش کرنے کا موقع فراہم کرنا اور اپوزیشن کے سیاسی شہکاروں کو اپوزیشن کے سیاسی ایوان کا عمل اور موثر اسٹیج کی وجہ سے متاثر ہو رہا ہے اور پھر ملکا اس رویے کو دیکھ رہا ہے۔ شوگر کے پرائیمری ایوان کی کارروائی کو (2 دسمبر) کی فتح کے ساتھ 11 دنوں تک جنوں و کشمیر میں مرچ پختی ہواؤں کی دخل اندازی رہنے کا امکان ہے۔ موسمیاتی ماہرین کے ایک وفد نے دورانیہ واقعہ سوالات کے دوران بھی بیان کیا۔

ہواؤں کے 29 نومبر کی رات سے 30 نومبر تک آئے کا امکان ہے۔ اس کو زور دینے کے دوران کی بڑی چیز (موسمیاتی تبدیلی) کی توقع نہیں ہے۔ کشمیر ویدنز نے مزید کہا کہ 2 اور 3 دسمبر کے درمیان مہینہ ہواؤں کے دوسری مرحلے میں کشمیر کی حدود میں داخل ہونے کے 70 فیصد امکان ہے۔ تیسرے ویٹرنز اور سائنس کے 7 سے 10 دسمبر کے درمیان جنوں کشمیر میں داخل ہونے کا امکان ہے (یہ آئے والے دنوں میں تبدیل ہو سکتا ہے جیسا کہ اب 55 فیصد ہے)۔ کشمیر ویدنز نے مزید کہا کہ جنوں و کشمیر میں ہم دسمبر تک جنوبی طور پر کوئی خاص موسم سرگرمی متوقع نہیں ہے۔ کشمیر ویدرز کے مطابق موسم کی تبدیلی پیش گوئی کل شام تک جاری کی جائے گی۔

112 نے دونوں مسائل پر بحث کا مطالبہ کیا اور ایوان میں شدید شور مچا دیا، جس کی وجہ سے کوئی بھی قانون سازی کا عمل نہیں ہو سکا۔ دوران کارروائی جب ایوان دوبارہ 12 بجے شروع ہوا، اپوزیشن اراکین نے ایک بار پھر اپوزیشن اراکین کے گروپ کے نمائندوں کے الزامات اور سیشن کے پرتشدد واقعے پر بحث کرنے کا مطالبہ کیا۔ ان کے فوری 'مومی' اوڈی ایک ہیں، سیشن کے اہلکاروں کو پمپنگ ڈو گوتھتے۔ آئیٹیکر ویب سائٹ کے شوگر شہر کے درمیان ایوان میں پیش کیے جانے والے مختلف کاغذات اور رپورٹوں کو پیش کرنے کا عمل مکمل کیا، کنگریس، ساج وادی پارٹی (انس پی)، جموں کانگریس، سیشن کانگریس پارٹی (این پی سی) اور دیگر اپوزیشن پارٹیوں کے اراکین نے ایوان میں اپنی نشستوں پر کھڑے ہو کر اپنے مطالبات کا اظہار کیا اور ایوان کے وسط میں آکر بیٹھا۔ ایوان کی کارروائی کو خوش اسلوبی سے چلانے میں تعاون کریں اور اپنی نشستوں پر واپس جائیں۔ انہوں نے اپوزیشن اراکین سے کہا کہ ایوان کا وقت بہت اہم ہے اور ہرگزرت کو اپنا نقطہ نظر پیش کرنے کا موقع فراہم کرنا اور اپوزیشن کے سیاسی شہکاروں کو اپوزیشن کے سیاسی ایوان کا عمل اور موثر اسٹیج کی وجہ سے متاثر ہو رہا ہے اور پھر ملکا اس رویے کو دیکھ رہا ہے۔ شوگر کے پرائیمری ایوان کی کارروائی کو (2 دسمبر) کی فتح کے ساتھ 11 دنوں تک جنوں و کشمیر میں مرچ پختی ہواؤں کی دخل اندازی رہنے کا امکان ہے۔ موسمیاتی ماہرین کے ایک وفد نے دورانیہ واقعہ سوالات کے دوران بھی بیان کیا۔

وزیر صحت نکتہ پر کاش نڈا کا سوالات کا جواب دینا مشکل ہو گیا۔ اسپیکر نے اراکین سے کہا کہ ملک کے لوگ چاہتے ہیں کہ ان کے مسائل ایوان میں اٹھائے جائیں اور ایوان کو چلانے کی اہمیت پر زور دیا۔

113 مجبور کیا گیا۔ ایک بیان میں پولیس نے کہا کہ دھوکے بازوں نے متاثرہ شخص پر 6.8 کروڑ روپے کی منی لانڈرنگ میں ملوث ہونے کا الزام لگایا اور اسے ڈرانے کے لیے من حکمت کرداری کے وارنٹ اور جرمانے جاری کیے۔ نقیانی دہانے کے ذریعے، دھوکے بازوں نے منی لانڈرنگ کے ذریعے متاثرہ شخص کو 21 لاکھ روپے کا الزام لگایا، متاثرہ شخص کو اپنے گھر کو لانا لگا، دوسروں سے بات چیت سے گریز کرنے کی ہدایت کی، اور اسے گھنٹوں کے اندر رقم کی واپسی کی مجبوری یقین دہانی کرائی۔ اس دہانے کے تحت، متاثرہ نے وقت سے پہلے اپنے گھنٹہ ڈیپازٹ کو بند کر دیا اور 21 لاکھ روپے ایک دھوکے دہی والے HDFC بینک اکاؤنٹ میں منتقل کر دیے۔ حکایت موصول ہونے پر 13 فروری تک ایف آئی آر نمبر 26/2024 درج کیا گیا اور ساہیو پولیس کشمیر نے تحقیقات کے شروع کی۔ جدید ٹیکنالوجی آلات کا استعمال کرتے ہوئے ساہیو پولیس کشمیر نے زون نے مجرموں کی شناخت کی اور میڈیا کو آواز پر دینا، وہی اور بھابھا روانہ کیا۔ انس ایس کی سربراہی میں متاثرہ شخصین نے بتایا کہ اس آپریشن کے نتیجے میں گورنر (شاملی، یو پی) کی رپورٹ سیکھ (پسیالہ،

اشتہار بمسراؤ آگاہی ہر حنا ص وعام معاملہ مندرجہ جنون العمد میں درخواست سائل سے کہہ لیا کہ ہمارا سائل ملحدہ نام احمد بنت سائل کو بلوچی پورہ صوبہ 11/04/2022 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس سبب سائل بغرض اجرائی لیگل ہیئرز سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ سائل مطابق رپورٹ پٹواری حوتی کا تلبیل ذیل فراہم پر منتقل ہیں۔

نام افراد کو	عمر	رشتہ	پیشہ	مذہبیت
سمتار راجہ	43	زوجہ	گھر بیٹھ کام	تیبہ
غلام قادر بٹ	10	پسر	ریٹائرڈ ملازم	شاہی شدہ
تھبت شہتم	53	بھتیجہ	گھر بیٹھ کام
عاطف	55	سرکاری ملازم
عالیہ نذیر	35	گھر بیٹھ کام
عبدالقیوم بٹ	39	پسر	سرکاری ملازم

اس طور پر حوتی کا تلبیل 19 فروری پر مکمل ہیں۔ سائل کے درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے۔ ہر حنا ص وعام کا مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خط اجرائی کرنے میں کوئی تاخیر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عدالت پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی تاخیر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تاجر بریال صدر

از نیابت کو ام احمد پورہ عنوان: درخواست منجاب محمد یامین جو پری مل جو سائل متبوعہ گند خواجہ قاسم تحصیل سنگھ پورہ بارہنول سبب unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود نمبر Stamp vendor licence

اشتہار بمسراؤ آگاہی ہر حنا ص وعام معاملہ مندرجہ جنون العمد کے سبب کاغذات عدالت خدائیں زیر کارروائی ہے۔ نیز بیان ہر داد و دہ چوکیدار علاقہ سائل محمد یامین جو پری مل جو سائل متبوعہ گند خواجہ قاسم تحصیل سنگھ پورہ میں رہائش پذیر ہے۔ سائل متاخر از تعلیمی ہے اور کسی سرکاری یا غیر سرکاری تنظیم میں کام نہیں کر رہا ہے۔ جسے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں تحت ضابطہ Unemployment certificate فراہم Stamp vendor licence حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خط اجرائی کرنے میں کوئی تاخیر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عدالت پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی تاخیر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تاجر بریال صدر

از نیابت کو ام احمد پورہ عنوان: درخواست منجاب مساتہ شہزادہ عظیم زوجہ مرحوم سید افضل سائل متبوعہ کو ام احمد پورہ تحصیل چائن سبب Death سرٹیفکیٹ

اشتہار بمسراؤ آگاہی ہر حنا ص وعام معاملہ مندرجہ جنون العمد کے سبب کاغذات عدالت خدائیں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطالبہ نامات ہر داد و دہ چوکیدار علاقہ سائل مساتہ شہزادہ عظیم زوجہ مرحوم سید افضل اپنے فرزند ان کے سمر متبوعہ کو ام احمد پورہ چائن میں مستقل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق بیان چوکیدار علاقہ سائل مذکورہ کا شوہر سیدی افضل پسر سید رفیق مورخہ 30/07/2023 کو فوت ہو چکا ہے جسے نسبت سائل مذکورہ تحت ضابطہ Death سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہش ہے۔ نیز حوتی سید افضل مذکورہ کے وارنٹ ذیل ہیں

نام افراد کو	عمر	رشتہ	پیشہ	مذہبیت
شہزادہ عظیم زوجہ مرحوم سید افضل	59	گھر بیٹھ کام	زوجہ خود
سید عید و دختر	35	دختر شاہی شدہ
سید علی ہاشم	39	زیر تعلیم
سید مصطفیٰ رشیدی پسر	25

مندرجہ بالا حوتی مذکورہ وارنٹ جاری ہیں اور کوئی بھی وارنٹ جاری نہیں ہے۔ سائل کے درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خط اجرائی کرنے میں کوئی تاخیر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عدالت پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی تاخیر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تاجر بریال صدر

نام: تحصیلدار کو ام احمد پورہ

از نیابت کو ام احمد پورہ عنوان: درخواست منجاب عبدالقیوم بٹ ولد مرحوم محمد اسما بٹ سائل متبوعہ بلوچی پورہ صوبہ بغرض اجرائی لیگل ہیئرز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمسراؤ آگاہی ہر حنا ص وعام معاملہ مندرجہ جنون العمد میں درخواست سائل سے کہہ لیا کہ ہمارا سائل ملحدہ نام احمد بنت سائل کو بلوچی پورہ صوبہ 11/04/2022 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس سبب سائل بغرض اجرائی لیگل ہیئرز سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ سائل مطابق رپورٹ پٹواری حوتی کا تلبیل ذیل فراہم پر منتقل ہیں۔

از نیابت کو ام احمد پورہ عنوان: درخواست منجاب محمد یامین جو پری مل جو سائل متبوعہ گند خواجہ قاسم تحصیل سنگھ پورہ بارہنول سبب unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود نمبر Stamp vendor licence

اشتہار بمسراؤ آگاہی ہر حنا ص وعام معاملہ مندرجہ جنون العمد کے سبب کاغذات عدالت خدائیں زیر کارروائی ہے۔ نیز بیان ہر داد و دہ چوکیدار علاقہ سائل محمد یامین جو پری مل جو سائل متبوعہ گند خواجہ قاسم تحصیل سنگھ پورہ میں رہائش پذیر ہے۔ سائل متاخر از تعلیمی ہے اور کسی سرکاری یا غیر سرکاری تنظیم میں کام نہیں کر رہا ہے۔ جسے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں تحت ضابطہ Unemployment certificate فراہم Stamp vendor licence حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خط اجرائی کرنے میں کوئی تاخیر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عدالت پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی تاخیر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تاجر بریال صدر

از نیابت کو ام احمد پورہ عنوان: درخواست منجاب مساتہ شہزادہ عظیم زوجہ مرحوم سید افضل سائل متبوعہ کو ام احمد پورہ تحصیل چائن سبب Death سرٹیفکیٹ

اشتہار بمسراؤ آگاہی ہر حنا ص وعام معاملہ مندرجہ جنون العمد کے سبب کاغذات عدالت خدائیں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطالبہ نامات ہر داد و دہ چوکیدار علاقہ سائل مساتہ شہزادہ عظیم زوجہ مرحوم سید افضل اپنے فرزند ان کے سمر متبوعہ کو ام احمد پورہ چائن میں مستقل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق بیان چوکیدار علاقہ سائل مذکورہ کا شوہر سیدی افضل پسر سید رفیق مورخہ 30/07/2023 کو فوت ہو چکا ہے جسے نسبت سائل مذکورہ تحت ضابطہ Death سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہش ہے۔ نیز حوتی سید افضل مذکورہ کے وارنٹ ذیل ہیں

مندرجہ بالا حوتی مذکورہ وارنٹ جاری ہیں اور کوئی بھی وارنٹ جاری نہیں ہے۔ سائل کے درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خط اجرائی کرنے میں کوئی تاخیر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عدالت پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی تاخیر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تاجر بریال صدر

نام: تحصیلدار کو ام احمد پورہ

103 کر کے فی نعلوں کی ایک کین گاہ کا پردہ فاش کیا۔ ذرائع نے سیکورٹی فورسز سے تعلق کے دوران ایک ٹھکانے کا پردہ فاش کیا اور حکومت سیکورٹی کے حکام کو مطلع کیا اور سیکورٹی فورسز نے ٹھکانے سے سیکورٹی فورسز نے ٹھکانے سے 1/2 کلگرام آر ڈی ایس، دو آئی ای ڈی، ایک بیٹری، دو ٹیبل اور کھانے کی اشیاء برآمد کی ہیں۔ پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ معاملہ کی نسبت تیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

104 دہ پورہ اپنا نئی والے علاقوں اور الگ ٹھکانے ہونے سے مقامات پر پہلی برف باری ہو سکتی ہے۔ موسمیاتی مرکز نے کہا کہ اس مدت کے دوران چند میدانی علاقوں میں، خاص طور پر شمالی کشمیر میں بارش کے ایک مختصر سلسلے کو دیکھا جاسکتا۔ موسمیاتی مرکز سری گمرکی کے مطابق مغربی ہواؤں کی آمد سے 2 دسمبر کی دوپہر اور 3 دسمبر کی دوپہر تک اپنا نئی والے علاقوں اور الگ ٹھکانے ہونے سے مقامات پر پہلی بارش اور دہلی برابری کا امکان ہے۔ اس کے بعد 7 دسمبر تک موسم خشک رہنے کا امکان ہے اور درات کے درجہ حرارت میں نمایاں کمی کا امکان ہے۔ مسافروں اور موسمیات نے سائون، مسافروں اور ٹرانسپورٹ کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ کیا گیا۔ بدھ اور بھرتی کو سیزن کی سرتین رات کا تجربہ کرنے کے بعد سری گمرکی میں بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ غرب موسم کے دوران ٹریک ایڈوائزری پر مشتمل کریں۔ اس دوران شہانہ درجہ حرارت میں معمولی بھڑکی کے باوجود وادی کشمیر شدید سردی کی کیفیت میں رہی جسے بھرتی اور بھرتی کے قوانین کے دوران درمیانی رات کے دوران پیشتر موسمی مراکز پر غلط انداز سے پیشہ ریکارڈ



Protect your Health from Everything that comes its way



Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:



Long Term Discount



Option to Opt for
Air Ambulance



Free health check-up

Benefits of Health Prime Rider:



Rider for both Individual & Family
Floater Basis**



24*7 Unlimited
Tele-Consultation



Investigations Cover

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAIHLIP23069V032223 - Extra Care Plus, BAIHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BIAZ-P-JK-0013/03-11-2023